BIULETYN SPORTOWY

WOJEWÓDZKIEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ W RZESZOWIE

Rzeszów, dnia 17 maja 1954 r. Nr 15

T R E Ś Ć:

Sprawozdanie

z drużynowego biegu naprzełaj o puchar przechodni „Nowin Rzeszowskich" w dniu 1 maja 1954 r. na stadionie ZS „Ogniwo" w Rzeszowie.

Techniczne wyniki biegów

bieg 500 m — kobiet

1. Szmuc Genowefa Ogniwo Rzeszów 1.24.6 min. II kl.
2. Radlińska Kazimiera Stal Mielec 1.25.8 min. II kl.
3. Kurzawa Józefa LZS 1.25.8 min. II kl.
4. Sokół Teresa Stal Mielec 1.26.8 min. II kl.
5. Wajs Anna Włókniarz 1.27.6 min. II kl.
6. Szenkiel Zofia Stal Mielec 1.27.8 min. II kl.
7. Golenia Stanisława Włókniarz 1.28.4 min. III kl.
8. Merchut Bronisława LZS 1.29.4 min. III kl.
9. Wnuk Krystyna Stal Rzeszów 1.30.3 min. III kl.
10. Zapotoczna Genowefa Górnik 1.30.9 min. III kl.
11. Golenia Michalina Włókniarz 1.31.7 min. III kl.
12. Babiarz Halina Włókniarz Krosno 1.31.8 min. III kl.
13. Truchan Pelagia LZS 1.33.4 min.
14. Gładzik Barbara Ogniwo Rzeszów 1.33.4 min.
15. Kostek Helena Górnik 1.34.0 min.
16. Makoś Krystyna Stal Mielec 1.34.6 min.
17. Anioła Maria Stal Rzeszów 1.35.4 min.
18. Spytkowska Izabela SKS Strzyżów 1.36.4 min.
19. Maniak Sabina LZS 1.36.6 min.
20. Czekan Józefa Stal Rzeszów 1.36.8 min.
21. Szmuc Irena Ogniwo Rzeszów 1.37.3 min.
22. Jamróz Zofia SKS Strzyżów 1.37.8 min.
23. Mastyka Jadwiga Górnik 1.37.9 min.
24. Oparowska Alicja SKS Strzyżów 1.38.4 min.
25. Hallenda Anna SKS Strzyżów 1.40.0 min.
26. Michalska Wiktoria Górnik 1.40.6 min.
27. Maziarz Irena Stal Rzeszów 1.41.5 min.
28. Patla Irena Włókniarz Krosno 1.41.6 min.
29. Moskalska Halina Gwardia I 1.41.6 min.
30. Budziak Daniela LZS 1.42.3 min.
31. Chorodecka Anna Stal Rzeszów 1.43.2 min.
32. Drogoń Władysława SKS Strzyżów 1.45.1 min.
33. Skawińska Barbara Gwardia II 1.45.7 min.
34. Dunaj Danuta Gwardia I 1.52.3 min.
35. Dorosz Irena Gwardia I 1.55.0 min.
36. Rudnicka Alicja Gwardia II 1.55.0 min.
37. Rowińska Maria Gwardia II 2.05.0 min.

bieg 3.000 m. — mężczyzn

1. Zamorski Tadeusz LZS 9.29.6 min. III kl.
2. Kloc Józef Ogniwo Rzeszów 9.30.2 min. III kl.
3. Furtak R. Gwardia I Przemyśl 9.31.6 min. III kl.
4. Stejbach K. Gwardia I Przemyśl 9.46.6 min. III kl.
5. Moczydłowski St. Gwardia I Przem. 10.27.8 min. –
6. Lizak Władysław LZS 10.31.2 min.
7. Trześniowski Zdzisław Ogniwo 10.31.8 min.
8. Żyziński Jerzy Ogniwo 10.32.6 min.
9. Więcek Antoni Stal Mielec 10.38.4 min.
10. Szulga Stanisław Gwardia I Przemyśl 10.39.2 min.
11. Szabelski Jan Gwardia II 10.40.0 min.
12. Kupiec Edward Gwardia II 10.48.6 min.
13. Betlejewski Kazimierz Stal 10.51.2 min.
14. Mauthe Jerzy LZS 10.52.4 min.
15. Harmata Józef Górnik 10.53.2 min.
16. Fleszar Jan Włókniarz Krosno 10.56.4 min.
17. Kossowski Jan Gwardia I 10.58.6 min.
18. Młyński Czesław Stal Mielec 10.59.0 min.
19. Stasiak Stanisław Stal Mielec 11.02.2 min.
20. Bajger Zygmunt Włókniarz Krosno 11.06.2 min.
21. Derewniuk Kazimierz Stal Dęba 11.07.0 min.
22. Kubit Kazimierz Włókniarz Krosno 11.12.2 min.
23. Hernik Teofil Stal Mielec 11.13.2 min.
24. Galinowski Edwrad Gwardia II 11.13.8 min.
25. Oczkowski Jan Górnik 11.14.6 min.
26. Zalewski Stefan Gwardia II 11.22.0 min.
27. Dudek Wilhelm Stal Mielec 11.27.4 min.
28. Piela Antoni LZS 11.32.0 min.
29. Walendowski Stefan Gwardia II 11.32.2 min.
30. Słota Stefan Górnik 11.32.4 min.
31. Gac Emil Ogniwo 11.32.6 min.
32. Pałys Józef Górnik 11.34.8 min.

Punktacja drużynowa

trzech najlepszych zawodników i zawodniczek z każdej drużyny

1. LZS

Zamorski	32 pkt.	
Lizak	27 pkt.	
Mauthe	19 pkt.	78 pkt.
Kurzawa	35 pkt.	
Merchut	30 pkt.	
Truchan	25 pkt.	90 pkt.
razem: —		168 pkt.

2. Ogniwo Rzeszów

Kloc	31 pkt.	
Trześniowski	26 pkt.	
Żyziński	25 pkt.	82 pkt.
Szmuc G.	37 pkt.	
Gładzik	24 pkt.	
Szmuc I.	17 pkt.	78 pkt.
razem: —		160 pkt.

3. Stal Mielec

Więcek	24 pkt.	
Młyński	15 pkt.	
Stasiak	14 pkt.	53 pkt.
Radlińska	36 pkt.	
Sokół	34 pkt.	
Szenkiel	32 pkt.	102 pkt.
razem: —		155 pkt.

4. Włókniarz Krosno

Fleszar	17 pkt.	
Bajger	13 pkt.	
Kubit	11 pkt.	41 pkt.
Wajs	33 pkt.	
Golenia S.	31 pkt.	
Golenia M.	27 pkt.	91 pkt.
razem: —		132 pkt.

5. Gwardia I Przemyśl

Furtak	30 pkt.	
Stejbach	29 pkt.	
Moczydłowski	28 pkt.	87 pkt.
Moskalska	9 pkt.	
Dunaj	4 pkt.	
Dorosz	3 pkt.	16 pkt.
razem: —		103 pkt.

6. Górnik

Harmata	18 pkt.	
Oczkowicz	8 pkt.	
Słota	3 pkt.	29 pkt.
Zapotoczna	28 pkt.	
Kostek	23 pkt.	
Mastyka	15 pkt.	66 pkt.
razem: —		95 pkt.

7. Gwardia II Przemyśl

Szabelski	22 pkt.		Skawińska	5 pkt.	
Kupiec	21 pkt.		Rudnicka	2 pkt.	
Galinowski	9 pkt.	52 pkt.	Rowińska	1 pkt.	8 pkt.
			razem: —		60 pkt.

Ispektor SLA
Żywiec Adam

Przewodniczący SLA
Krzanowski Henryk

SIATKÓWKA

Komunikat
Komisji Klasyfikacyjnej

W wyniku zakończenia mistrzostw w siatkówce kobiet i mężczyzn na rok 1953/54 niżej wymienieni zawodnicy (czki) uzyskali następujące klasy sportowe:

KS „Budowlani" Rzeszów — klasę II

1. Bizan Kazimierz
2. Hryniow Kazimierz
3. Hałuszka Jan
4. Ostromęcki Julian
5. Zawadzki Józef
6. Tarczyński Zbigniew
7. Barański Zbigniew
8. Pietrucha Marian

KS „Stal" Mielec — klasę III

1. Korpanty Ryszard
2. Waleń Stanisław
3. Ogłoblin Jan
4. Łowicki Heronim
5. Sadowski Tadeusz
6. Zalewski Franciszek
7. Niedzielski Tadeusz

KS „Spójnia" Jarosław — klasę III

1. Lorenc Ryszard
2. Winnik Stefan
3. Melnarowicz Ludwik
4. Zabłocki Mieczysław
5. Kraus Tadeusz
6. Sobieraj Jerzy
7. Sworak Bogusław
8. Nocko Zbigniew

KS „Stal" Mielec — klasę II

1. Rząsa Barbara
2. Niechoda Halina
3. Kołek Maria
4. Chrobor Janina
5. Wójcik Zofia
6. Purlińska Maria

KS „Spójnia" Przeworsk — klasę III

1. Morawska Alicja
2. Porębna Anna
3. Buczek Maria
4. Krupa Zofia
5. Maziarz Helena
6. Kruczyńska Maria
7. Czwakiel Stefania

KS „Kolejarz" Przemyśl — klasę III

1. Dryś Janina
2. Januszka Janina
3. Baran Zofia
4. Krzyżanowska Jadwiga
5. Bałsek Zofia
6. Oleksińska Barbara

KS „Stal" Stalowa Wola — klasę III

1. Dąbrowska Krystyna
2. Zielińska Ewa
3. Dybkowska Anna
4. Szczygieł Maria
5. Szczygieł Janina
6. Pietruszyńska Jadwiga
7. Wnęk Genowefa

Na podstawie powyższego Koła Sportowe wystąpią do PKKF odnośnie nadania klasy III, względnie do WKKF odnośnie nadania klasy II, dołęczając fotografię zawodnika (czki) i dane ewidencyjne wg. regulaminu Jednolitej Klasyfikacji Sportowej.

Inspektor Sekcji
Chochołowska-Ziobro Maria

Przewodn. Kom. Klas.
Urban Ryszard

PIŁKA RĘCZNA

Terminarz
rozgrywek klasy A w piłce ręcznej mężczyzn na rok 1954

II runda

22. V. Budowlani Przemyśl — Kolejarz Przemyśl
22. V. LZS Żurawica — Spójnia Przeworsk
26. V. Kolejarz Przemyśl — LZS Żurawica
26. V. Spójnia Przeworsk — Spójnia Jarosław
29. V. Spójnia Jarosław — Budowlani Przemyśl
29. V. Kolejarz Przemyśl — Spójnia Przeworsk
3. VI. Spójnia Jarosław — LZS Żurawica
10. VI. LZS Żurawica — Budowlani Przemyśl
12. VI. Kolejarz Przemyśl — Spójnia Jarosław
12. VI. Budowlani Przemyśl — Spójnia Przeworsk

Gospodarze zawodów wymienieni na pierwszym miejscu.

Inspektor Sekcji
Chochołowska-Ziobro Maria

Przewodniczący Sekcji
Mgr. **Dynowski Roman**

PIŁKA NOŻNA

Posiedzenia Komisji Sportowej Ligi Międzywojewódzkiej odbywają się w każdy czwartek o godz. 17-tej.

Posiedzenia poszczególnych komórek sekcji piłki nożnej odbywają się:

Prezydium Sekcji w piątki o godz. 18-tej

Komisja Sportowa SPN w środy o godz. 18-tej

Komisja Klasyfikacyjna w środy o godz. 18-tej

Komisja d/s młodzieży w pierwszy i trzeci czwartek każdego miesiąca o godz. 18-tej

Kolegium Sędziów w środy o godz. 19-tej

Zebrania szkoleniowe KS WKKF w pierwszy i trzeci wtorek każdego miesiąca o godz. 17-tej

Rada Trenerów w pierwszy poniedziałek każdego miesiąca o godz. 10.30.

Komunikat
Komisji Sportowej Ligi Międzywojewódzkiej

Potwierdzenia zawodnika

Potwierdza się zawodnika Stróżykowskiego Kazimierza dla ZS Gwardia w Rzeszowie z dniem 6. V. br.

Inspektor
wz. **Żywiec A.**

Przewodniczący
Strzelecki J.

Komunikat SPN

Obsada zawodów treningowych

Prezydium SPN w porozumieniu z Radą Trenerów poleca zgłaszać do Kolegium Sędziów poszczególnych KKF zawody treningowe rozgrywane w dnie powszednie.

Kolegium Sędziów będzie obsadzać powyższe zawody pełnymi trójkami sędziowskimi.

Zgłoszenia muszą wpłynąć do danego KS na 10 dni przed terminem z zapodaniem adresu boiska i dokładnej godziny rozpoczęcia zawodów.

Za prowadzenie zawodów treningowych nie przysługuje sędziom zwrot ewentualnych poniesionych kosztów.

Zawody powyższe powinne być prowadzone po omówieniu z trenerami względnie instruktorami zadań szkoleniowych przewidzianych na dany trening.

Kary

Karze się zawodnika KS Budowlani Przemyśl Wizerkaniuka A. jednomiesięczną dyskwalifikacją (do dnia 2-go czerwca br.) za niestawienie się do reprezentacji w dniu 2 maja br.

Zmiany przynależności Kół

Niżej wymienione Koła Sportowe, dotychczas przynależne do ZS „Unia" przeszły do Zrzeszenia Sportowego „Spójnia":

Koło Sportowe przy F-ce Kalafonii i Terpentyny w Rudniku n/Sanem

Koło Sportowe przy Sędziszowskich Zakł. Przemysłu Drzewnego w Sędziszowie Młp. ul. Aleje Stalina 2

Koło Sportowe przy Ekspozyturze Państw. Centrali Drzewnej w Przemyślu ul. Mnisza 3

Koło Sportowe przy Zakładach Drzewnych w Gorlicach ul. Waryńskiego 15/21.

Inspektor Sekcji
wz. **Żywiec Adam**

Przewodniczący Sekcji
Strzelecki Józef

Komunikat
Komisji Sportowej SPN

I. Weryfikacja zawodów

Weryfikuje się następujące zawody:

o mistrzostwo kl. A

z dnia 21. III. 54 Kolejarz Ib Przemyśl — Ogniwo Nisko 2:0 i 2 pkt. dla Kolejarza,

z dnia 11. IV. 54 Budowlani Ib Przemyśl — Kolejarz Jarosław obopólny v. o. i po 0 pkt. dla obu drużyn za wstawienie przez Budowlanych zawodników nieprzebadanych a przez Kolejarza Jarosław za wstawienie do g y nieuprawnionego zawodnika Poczekajło Bronisława.

z dnia 2. V. 54 r.

Włókniarz Ib Krosno — Stal Sanok 2:1 i 2 pkt. dla Włókniarza

Gwardia Przemyśl — Spójnia Łańcut 1:4 i 2 pkt. dla Spójni

Górnik Glinik — Stal Ib Rzeszów 2:1 i 2 pkt. dla Górnika

Kolejarz Ib Przemyśl — Kolejarz Jarosław 1:1 i po 1 pkt. dla obu drużyn

Ogniwo Ib Rzeszów — Budowlani Rzeszów 3:7 i 2 pkt. dla Budowlanych

Budowlani Ib Przemyśl — Spójnia Ib Jarosław 9:1 i 2 pkt. dla Budowlanych

Górnik Sanok — LZS Zaczernie 4:0 i 2 pkt. dla Górnika

LZS Żurawica — Spójnia Dębica 3:1 i 2 pkt. dla LZS Żurawica

Ogniwo Nisko — Stal Mielec 1:4 i 2 pkt. dla Stali

Spójnia Jasło — Gwardia Ib Rzeszów 2:1 i 2 pkt. dla Spójni

Górnik Krosno — Spójnia Rzeszów 1:1 i po 1 pkt. dla obu drużyn

Kolejarz Rozwadów — Stal Ib St. Wola 3:0 v. o. i 2 pkt. dla Kolejarza za wstawienie przez Stal nieuprawnionego do gry zawodnika Krasińskiego M.

o mistrzostwo kl. B

z dnia 2. V. 54 r.

LZS Pobitno — Spójnia Ib Jasło 8:0 i 2 pkt. dla LZS Pobitno

Unia Leżajsk — Spójnia Ib Rzeszów 5:1 i 2 pkt. dla Unii

Unia Krajowice — Budowlani Ib Rzeszów 4:1 i 2 pkt. dla Unii

Górnik Jasło — Spójnia Ib Dębica 3:0 v. o. i 2 pkt. dla Górnika za wstawienie przez Spójnię nieuprawnionych do gry zawodników:
Kroka L., Wróblewskiego M., Marka St., Rustyna M., Tałuski, Wadlewskiego, Malinowskiego, Kucharskiego oraz Bewszki.

II. Kary

Karze się:

Kaczmarskiego Zygmunta (Budowlani Przemyśl) ostrzeżeniem za niebezpieczną grę na zawodach ze Spójnią Ib Jarosław w dniu 2. V. 54 r.

Procaka Lesława (StalMielec) — ostrzeżeniem za krytykowanie orzeczeń sędziego na zawodach z Ogniwem Nisko w dniu 2. V. 54 r.

Ciupała Stanisława (Stal Stalowa Wola) — ostrzeżeniem za niesportowe zachowanie się na zawodach z Kolejarzem Rozwadów w dniu 2. V. 54 r.

Ptasznika Stanisława (Spójnia Sędziszów) — ostrzeżeniem za niebezpieczną grę na zawodach z LZS Przybyszówka w dniu 2. V. br.

Krużla Tadeusza (Spójnia Rzeszów) odsunięciem od 2 spotkań mistrzowskich, tj. w dniu 9. V. i 25. V. br. za kopnięcie przeciwnika na zawodach z Unią Leżajsk w dn. 2. V. br.

Kalitę Adama (Budowlani Rzeszów) 5-letnią dyskwalifikacją (10. V. 54 — 9. V. 59 włącznie) za rozmyślne kopnięcie przeciwnika bez piłki i spowodowanie przez to złamanie nogi na zawodach z Unią Krajowice w dniu 2. V. 54.

Udziela się ostrzeżenia kierownictwu Sekcji Piłki Nożnej KS Górnik Krosno za brak dostatecznego porządku na zawodach ze Spójnią Rzeszów w dniu 2. V. br., z tym, że w wypadku ponownego niezabezpieczenia należytego porządku, zawody zostaną przeniesione na boisko przeciwnika.

III. Protesty

Nie uwzględnia się z braku podstaw do uwzględnienia protestu KS Ogniwo Nisko z dnia 22. III. 54 L. d. 61/III 54 w sprawie zawodów z Kolejarzem Ib Przemyśl rozegranych w dniu 21. III. 54 r.

Inspektor
Podróżek W.

Przewodniczący
Wróbel Józef

Komunikat
Komisji Klasyfikacyjnej SPN

Na podstawie rozgrywek prowadzonych przez Komisję Sportową SPN WKKF i PKKF Mielec w roku 1953 następujący zawodnicy uzyskali normy klasyfikacyjne na rok 1954:

ZS „Gwardia" Mielec

1.	Wilk Eugeniusz	42	III
2.	Kasperski Jerzy	42	III
3.	Strzępa Józef	38	III
4.	Gołąb Bol.	38	III
5.	Elesnar Eug.	42	III
6.	Sznajder W.	40	III
7.	Bąk Wiesław	40	III
8.	Górak Antoni	42	III
9.	Kuśnierz M.	42	III
10.	Ptak Tadeusz	38	III
11.	Budej Tadeusz	38	III
12.	Kupiec Marian	42	III
13.	Jadech St.	40	III
14.	Niedzielski M.	42	III
15.	Lipiński M.	42	III
16.	Samara Jan	38	III

Stal Dęba

1.	Bielenda S.	50	III
2.	Kalinowski E.	50	III
3.	Migda Zygm.	44	III
4.	Kościarz Bol.	46	III
5.	Kępka Zb.	48	III
6.	Koclik Józef	50	III
7.	Bolek Zb.	46	III
8.	Cyganiak D.	46	III
9.	Szufranowicz	48	III
10.	Szczupak A.	50	III
11.	Kluczerski Cz.	50	III
12.	Adler Zygm.	48	III
13.	Bednarek St.	48	III
14.	Gloc Zygmunt	42	III

KS „Unia" Rudnik			KS „Kolejarz" Rozwadów		
1. Cebula Tad.	38	III	1. Ciotkosz W.	50	III
2. Sekulski St.	38	III	2. Wroński Adam	50	III
3. Semojedyn St.	38	III	3. Kamiński M.	50	III
4. Bednarz Cz.	36	III	4. Ranas Emil	46	III
5. Pasierb St.	36	III	5. Tarczyński E.	50	III
6. Kaczmarczyk	38	III	6. Żukań R.	44	III
7. Sekulski R.	38	III	7. Bigolski B.	50	III
8. Petka Wiesław	34	III	8. Pado Jerzy	46	III
9. Kapuściński	42	III	9. Borczewski	50	III
10. Kopeć Eug.	34	III	10. Dmitorski M.	50	III
11. Gil Stan.	38	III	11. Goszczyna Cz.	48	III
12. Patański Wł.	38	III	12. Jezierski M.	50	III
13. Grab Stan.	36	III	13. Kotwica Stan.	50	III
14. Grieteniak M.	32	III	14. Kamiński H.	38	III
			15. Wroński T.	50	III
			16. Antoniewicz J.	44	III

Na podstawie powyższego Koła Sportowe wystąpią do PKKF odnośnie nadania klasy III, względnie do WKKF odnośnie nadania klasy II, dołączając fotografię zawodnika i dane ewidencyjne wg. regulaminu Jednolitej Klasyfikacji Sportowej.

Inspektor Sekcji
Podróżek Wiktor

Przewodniczący Sekcji
Kaznecki Władysław

Program

treningu i wytyczne na miesiąc maj i czerwiec 1954 r. dla drużyn III Ligi i seniorów niższych klas

Rada Trenersko-Instruktorska Sekcji Piłki Nożnej WKKF Rzeszów podaje do wiadomości i zastosowania program treningu i wytyczne opracowane przez Radę Trenersko-Instruktorską. Równocześnie ustala się jako obowiązujące **treningi trzy razy w tygodniu — wtorek, środa, piątek w wymiarze czasu podanym jak niżej.**

Wytyczne na miesiąc maj

Wtorek 18 maja

1. Część kondycyjna 40 minut
   a) rozgrzewka 5 minut
   b) gimnastyka 10 minut
   c) ćwiczenia szybkościowo-wytrzymałościowe 25 minut
2. Technika 50 minut
3. Ćwiczenia uspakajające 10 minut.

Środa 19 maja

1. Rozgrzewka 10 minut
2. Gimnastyka 15 minut
3. Gra na dwie bramki 2×35 minut
4. Ćwiczenia uspakajające 5 minut.

Piątek 21 maja

1. Rozgrzewka 10 minut
2. Gimnastyka 10 minut
3. Technika 60 minut
4. Ćwiczenia uspakajające 5 minut.

Wtorek 25 maja

1. Rozgrzewka 10 minut
2. Ćwiczenia szybkośc.-wytrzymałościowe 15 minut
3. Technika 65 minut
4. Ćwiczenia uspakajające 5 minut.

Środa 26 maja

1. Rozgrzewka 10 minut
2. Gra na dwie bramki 2×40 minut
3. Ćwiczenia uspakajające 10 minut.

Piątek 28 maja

1. Rozgrzewka 10 minut
2. Technika 70 minut
3. Ćwiczenia uspakajające 5 minut.

Wytyczne na miesiąc czerwiec

Wtorek 1 czerwca

1. Część kondycyjna 40 minut
   a) rozgrzewka 5 minut
   b) gimnastyka 10 minut
   c) ćwiczenia szybkośc.-wytrzymałościowe 15 minut
2. Technika 70 minut
3. Ćwiczenia uspakajające 5 minut.

Środa 2 czerwca

1. Rozgrzewka 10 minut
2. Gra na dwie bramki 2×40 minut
3. Ćwiczenia uspakajające 5 minut.

Piątek 4 czerwca

1. Rozgrzewka 10 minut
2. Technika 70 minut.
3. Ćwiczenia uspakajające 10 minut

Wtorek 8 czerwca

1. Rozgrzewka 10 minut
2. Gra na dwie bramki (szczypiórniak) 2×15 minut
3. Technika 75 minut
4. Ćwiczenia uspakajające 5 minut.

Środa 9 czerwca

1. Rozgrzewka 10 minut
2. Gra na dwie bramki 2×40 minut
3. Ćwiczenia uspakajające 5 minut.

Piątek 11 czerwca

1. Część kondycyjna jak w dniu 8-go czerwca
2. Technika piłkarska 50 minut
3. Ćwiczenia uspakajające 5 minut.

Wtorek 15 czerwca

1. Rozgrzewka 10 minut
2. Ćwiczenia szybkośc.-wytrzymałościowe 15 minut
3. Technika 80 minut
4. Ćwiczenia uspakajające 5 minut.

Środa 16 czerwca

1. Rozgrzewka 10 minut
2. Gra na dwie bramki 2×40 minut
3. Ćwiczenia uspakajające 5 minut.

Piątek 18 czerwca

1. Rozgrzewka 10 minut
2. Ćwiczenia szybkośc.-wytrzymałościowe 10 minut
3. Technika 50 minut
4. Ćwiczenia uspakajające 5 minut.

Wtorek 22 czerwca

1. Rozgrzewka 10 minut
2. Ćwiczenia szybkośc.-wytrzymałościowe 10 minut
3. Ćwiczenia uspakajające 5 minut.

Środa 23 czerwca

1. Rozgrzewka 10 minut
2. Gra na dwie bramki 2×40 min.
3. Ćwiczenia uspakajające 5 minut.

Piątek 25 czerwca

1. Rozgrzewka 10 minut
2. Ćwiczenia szybkośc.-wytrzymałościowe 10 minut
3. Technika 50 minut
4. Ćwiczenia uspakajające 5 minut.

Wtorek 29 czerwca

1. Rozgrzewka 10 minut
2. Gra na dwie bramki (szczypiórniak) 2×10 minut
3. Technika 85 minut
4. Ćwiczenia uspakajające 5 minut.

Środa 30 czerwca

1. Rozgrzewka 10 minut
2. Gra na dwie bramki 2×40 minut
3. Ćwiczenia uspakajające 5 minut.

PRZYKŁADOWY PROGRAM

kondycyjnej części treningu wtorkowego

400 m wolny bieg — 400 m z kolanami lekko uniesionymi — 50 m bieg z uderzeniami pięt o pośladki — 100 m lekkie wyskoki z unoszeniem ramion — 100 m bieg rozluźniający — 100 m marsz — 50 m bieg trochę intensywniejszy — 50 m z uniesieniem kolan trochę wyżej jak w początkowym — 50 m bieg z uderzeniem pięt o pośladki — 200 m lekki bieg w tym wyskoki z uniesieniem ramion (trochę wyżej jak w początkowym) — 200 m bieg rozluźniający — 200 m marsz z ćwiczeniami oddechu — 400 m marsz ze stopniowym zwiększeniem tempa — 200 m bieg rozluźniający — 200 m swobodny marsz ćwiczenia oddechu.

400 m bieg o zwiększającym się nasileniu

100 m wolno — 100 m szybciej — 100 m jeszcze szybciej — 100 m w granicach sprintu — 200 m marsz ćwiczenia oddechu. **W zależności od potrzeb powtórzyć jeszcze raz to samo (bieg o zwiększającym się nasileniu).**

Bieg zmiennym tempem

25 m wolny bieg — 10 m start
25 m wolny bieg — 15 m start
25 m wolny bieg — 20 m start
25 m wolny bieg — 25 m start
25 m wolny bieg — 30 m start
200 m bieg rozluźniający — 100 marsz z ćwiczeniami oddechu
50 m wolny bieg na gwizd — 100 m bieg jaknajszybszy
50 m wolny bieg na gwizd — 75 m bieg jaknajszybszy
50 m wolny bieg na gwizd — 50 m bieg jaknajszybszy
50 m wolny bieg na gwizd — 25 m bieg jaknajszybszy.

Trening właściwy seniorów

Cel: wyrobienie strzału

Część I.
1. Ustawienie grupy
2. Powitanie
3. Zapoznanie z celem treningu
4. Marsz.

Część II.
1. Marsz szybki ramiona ugięte
2. Marsz z krążeniem ramion do przodu
3. Marsz z krążeniem ramion do tyłu
4. Marsz z pogłębianiem ramion do tyłu, ramiona ugięte przed piersią
5. Marsz z unoszeniem kolan
6. Marsz z wypadem i ze skrętem tułowia w lewo — w prawo — ramiona ugięte.
7. Bieg w podskokach przeciwstronne unoszenie ramion i kolan.
8. Bieg z uderzeniem pięt o pośladki.
9. Bieg z przysiadem ramiona w przód.
10. Marsz z wymachem ramion.
11. Marsz, ramiona w przód, unoszenie nóg do wysokości ramion za każdym krokiem.
12. Marsz, ćwiczenia oddechu.

Część III.
1. W rozkroku ramiona ugięte, wyrzut ramion w bok, w skos.
2. W rozkroku ramiona opuszczone, wyrzut ramion w górę, wspięcie na palcach.
3. W rozkroku, ramiona przy udach, skłony w lewo — w prawo z pogłębianiem.
4. Wyrzut nóg do przodu (palce rąk dotykają palców nóg).
5. Krążenie nóg od tyłu do przodu — lewą i prawą.
6. Krążenie nóg od przodu do tyłu lewą — prawą.
7. Przysiad podparty, wyrzuty nóg do tyłu na zmianę.
8. Ramiona w bok, skręty tułowia w lewo i w prawo.
9. Skłony tułowia w przód z pogłębianiem.
10. Krążenie tułowia w lewo i w prawo.
11. Leżenie tyłem, unoszenie nóg ponad głowę z dotknięciem ziemi.
12. Leżenie tyłem, krążenie nóg.
13. Leżenie tyłem, ćwiczenie nożyc.
14. Skakanka.
15. Gra głową — siatkówka.
16. Podawanie w 4-ch po prostej i przekątnej z wyjściem na pozycję z oddaniem strzału.
17. Celowanie do małych bramek prostym podbiciem — piłka tocząca.
18. Gra 4-ch na 2-ch.
19. Gra na dwie bramki.

Część IV.
1. Bieg ze zmianą szybkości.
2. Bieg ze zmianą kierunku.
3. Marsz, ćwiczenia oddechowe.
4. Marsz rozluźniający.
5. Zatrzymanie grupy — podziękowanie.

Rozbicie czasu

Część I i II-ga 15 minut.

Część III-cia 15 minut gimnastyka — 20 minut gra głową — siatkówka wg. założeń lub gaszenie z ruchu z wyjściem na pozycję — 5 min. skakanki wg. założeń — 10 min. podawanie w 4-ch w miejscu, w marszu i biegu — 10 minut celowanie do małych bramek — 10 minut gra 4-ch na 2-ch wg. założeń — 20 minut gra na dwie bramki wg. założeń.

Część IV 10 minut bieg ze zmianą szybkości i kierunku — 5 minut marsz rozluźniający — ćwiczenia oddechu.

Razem 120 minut.

Uwaga

Trening należy przeprowadzić wg. potrzeb drużyny, do części III należy wstawić takie elementy techniki — taktyki, które były błędnie wykonywane przez zawodników podczas ostatnich zawodów. Jednak nacisk należy kłaść na technikę.

W czasie treningu należy przeprowadzać próby na odznakę BSPO i SPO (bieg, skok, rzut) oraz porozumieć się z Komisja SPO celem zorganizowania zawodów na odznakę SPO (BSPO).

Rada Trenersko-Instruktorska będzie przeprowadzała kontrole treningów w terenie, w związku z powyższym prowadzący treningi obowiązani są posiadać konspekty treningów, które muszą przedłożyć do wglądu kontrolującym.

Równocześnie przypomina się o prowadzeniu na bieżąco dziennika zajęć listy obecności zawodników na treningach oraz nadsyłać w terminie do dnia 10-go każdego miesiąca sprawozdania.

Inspektor Sekcji — Przewodniczący Rady Trenerów
Podróżek Wiktor — **Ketz Jan**

Komunikat KS

I. Przyjęcia do Kolegium Sędziów

Na podstawie złożonych egzaminów przyjęto w poczet członków KS w klasie III z dniem 29. IV. 1954 r. następujących Kolegów:
1. Gabriel Marcin z Sokołowa
2. Gil Stefan z Kolbuszowej
3. Grodecki Karol z Kolbuszowej
4. Hajnasiewicz Stanisław z Kolbuszowej
5. Jamroz Jan z Kolbuszowej
6. Mytych Edward z Kolbuszowej
7. Wierzbicki Ludwik z Kolbuszowej
8. Zieliński Stanisław z Kolbuszowej.

II. Skreślenia z Kolegium Sędziów

Na podstawie uchwały Prezydium KS SPN WKKF skreślono z dniem 5. V. 1954 r. z ewidencji sędziów kol. Dacyla Ludwika sędziego klasy II za nie podporządkowanie się uchwałom KS Jasło oraz za stałe odmawianie prowadzenia zawodów.

Skreślono na własną prośbę kol. Południewskiego Feliksa sędziego klasy I z dniem 5. V. 1954 r.

III. Sprawy szkoleniowe

Prezydium KS SPN WKKF zawiadamia wszystkich sędziów powiatu rzeszowskiego i dębickiego, że plenarne zebrania szkoleniowe odbywają się we wtorek po pierwszym i piętnastym każdego miesiąca o godz. 17-tej w lokalu WKKF — III piętro.

Obsada zawodów na dzień 30. V. 1954 r.

III Liga

Kolejarz Przemyśl — Spójnia Jarosław — Pęcak W., Podróżek W., Szczurek E. (Rzeszów)
Stal Rzeszów — Stal Stalowa Wola — Puchalski R. (Jarosław), Wojtyna A., Radwański L. (Przemyśl)
Ogniwo Lublin — Ogniwo Rzeszów — Sudo J. (Rzeszów), sędziowie liniowi z Lublina
Włókniarz Krosno — Gwardia Rzeszów — Strzelecki J., Bereś A., Tychanicz T. (Rzeszów)

Klasa „A"

Gwardia Przemyśl — Spójnia Dębica — Chudzicki J., Koneczny K., Mazur K. (Jarosław)
Spójnia Ib Jarosław — Kolejarz Jarosław — Żywiec A. (Rzeszów), Ragan W., Koczut T. (Jarosław)
Stal Ib Stalowa Wola — Kolejarz Ib Przemyśl — Mularz W., Czernecki A. (Przemyśl), Kuszyński E. (Jarosław)
Stal Mielec — LZS Żurawica — Morawetz W., Dobosz Z., Gnatek M. (Rzeszów)
Spójnia Łańcut — Budowlani Ib Przemyśl — Szach M., Senejko S., Mikusiński E. (Rzeszów)
Ogniwo Nisko — Kolejarz Rozwadów — Koński K. (Przemyśl), Raźnikiewicz J. (Leżajsk), Pisarski Cz. (Nisko)
Spójnia Rzeszów — Górnik Glinik Mpl. — Sikora S. (St. Wola), Bayer S., Frankowski (Mielec)
Gwardia Ib Rzeszów — LZS Zaczernie — Mossoń A. (Krosno), Kołodziejczyk S., Maksymowicz P. (Łańcut)
Budowlani Rzeszów — Górnik Sanok — Nowakowski M. (Przemyśl), Klee Z., Wołyniec J. (Rzeszów)
Stal Sanok — Górnik Krosno — Hajdaś S., Osada J. (Rzeszów), Niezgoda W. (Krosno)
Stal Ib Rzeszów — Spójnia Jasło — Szydło E. (Dębica), Stec M. (Sędziszów), Dudek J. (Rzeszów)
Włókniarz Ib Krosno — Ogniwo Ib Rzeszów — Szelesty M., Fąfara F., Jaracz Z. (Krosno)

Klasa „B"

Kolejarz Rzeszów — Budowlani Ib Rzeszów — Kłosińsk. J. (Łańcut)
Spójnia Ib Jasło — Spójnia Ib Dębica — Kucharski T. (Jasło)
Spójnia Ib Rzeszów — Górnik Jasło — Paja W. (Zaczer.)
Spójnia Sędziszów — Unia Krajowice — Chwałka J. (Rzeszów)
LZS Zaczernie Ib — LZS Pobitno — Pękala T. (Rzeszów
LZS Przybyszówka — Unia Leżajsk — Bereś S. (Zaczernie)
Ogniwo Tarnobrzeg — LZS Brzeźnica — Hałoń L. (Rzesz.)
Stal Gorzyce — Gwardia Mielec — Plachetko W. (Jarosław)
Start Rozwadów — Ogniwo Kolbuszowa — Strohbach B. (Jarosław)
Stal Ib Mielec — Spójnia Mielec — Dobosz Z. (Rzeszów)
Stal Dęba — Unia Rudnik — Kalwas A. (Rzeszów)
Ogniwo Ib Nisko — Kolejarz Ib Rozwadów — Raźnikiewicz J. (Leżajsk).

Inspektor SPN — Przewodniczący KS
Podróżek W. — **Bereś Adam**

Komunikat
Sekcji Piłki Nożnej PKKF Krosno

Weryfikacja mistrzostw kl. B

24. IV. 1954 r.
Start Rymanów — Unia Krosno 3:3 i po 1 pkt. dla obu drużyn
2. V. 1954 r.
Unia Krosno — Kolejarz Stróże 6:0 i 2 pkt. dla Unii
Stal Ib Sanok — Spójnia Brzozów 5:0 i 2 pkt. dla Stali
Górnik Ib Krosno — Start Rymanów 4:1 i 2 pkt. dla Górn.
Górnik Ib Sanok — LZS Zagórz 3:1 i 2 pkt. dla Górnika
KS Potok — Spójnia Lesko 2:2 i po 1 pkt. dla obu druż.
Górnik Ib Glinik — KS Jedlicze 1:1 i po 1 pkt. dla obu drużyn.

Weryfikacja mistrzostw kl. C

1. V. 1954 r.
LZS Kozłówek — LZS Miejsce Piastowe 1:3 i 2 pkt. dla LZS Miejsce Piastowe
LZS Frysztak — LZS Bóbrka 0:3 v. o. i 2 pkt. dla LZS Bóbrka za udział w barwach LZS Frysztak nieuprawnionego zawodnika Skawińskiego Władysława, grającego pod fałszywym nazwiskiem Gaj Józef.
2. V. 1954 r.
Gwardia Krosno — LZS Wiśniowa 3:0 v. c. i 2 pkt. dla Gwardii za niestawienie się do zawodów LZS.

Weryfikacja mistrzostw juniorów

21. IV. 1954 r.
Górnik Krosno — KS Jedlicze 4:0 i 2 pkt. dla Górnika
Unia Krosno — KS Potok 1:1 i po 1 pkt. dla obu drużyn.
28. IV. 1954 r.
KS Potok — Górnik Krosno 0:5 i 2 pkt. dla Górnika
Włókniarz Krosno — Unia Krosno 2:1 i 2 pkt. dla Włók.
4. V. 1954 r.
Górnik Krosno — Włókniarz Krosno 1:1 i po 1 pkt. dla obu drużyn.

Kary zawodników

a) Ruchalski Henryk — Start Rymanów 6 miesięczna dyskwalifikacja od 24. IV. 1954 r. do 23. X. 54 r. włącznie za słowną obrazę sędziego w dniu 24. IV. 1954 r. na zawodach z Unią Krosno.
b) Kozielski Edward — Unia Krosno 4 tygodniowa dyskwalifikacja z zawieszeniem wykonania kary na okres 6 miesięcy, tj. od 17. V. 1954 r. do 15. XI. 1954 r. włącznie za pogróżki pod adresem sędziego, jako widz na zawodach juniorów Unia Krosno — KS Potok w dniu 21. IV. 1954 r.
c) Tyburski Edward — LZS Frysztak 1 roczna dyskwalifikacja od 1. V. 1954 r. do 30. IV. 1955 r. włącznie za niebezpieczną grę w stanie nietrzeźwym w dniu 1. V. 1954 r. na zawodach z LZS Bóbrka.
d) Cyran Stanisław — LZS Frysztak 1 miesięczna dyskwalifikacja od 17. V. 1954 r. do 16. VI. 1954 r. włącznie i pozbawienie godności kapitana drużyny na okres 1 roku, tj. od 17. V. 1954 r. do 16. V. 1955 r. włącznie za podanie fałszywego składu drużyny w dniu 1. V. 1954 r. na zawodach z LZS Bóbrka.
e) Polański Marian — Górnik Krosno ostrzeżenie za niesportowe zachowanie się w dniu 28. IV. 1954 r. na zawodach z KS Potok.

Puchar Polski

Rozgrywki pucharowe na szczeblu gminnym i powiatowym na terenie powiatu Krosno, aż do czasu wyłonienia 2 finalistów na szczeblu powiatu odbywać się będą (z wyjątkiem pierwszego rzutu w dniu 16 maja br) w każdy czwartek tygodnia, począwszy od dnia 20 maja 1954 r.

Zestawienie przeciwników podawane będzie zainteresowanym Kołom listownie, nadto przez specjalne ogłoszenie w oknie PKKF Krosno.

Sprostowanie

W Biuletynie Sportowym Nr 12 na str. 96 w punkcie „Uzupełnienie terminarza mistrzostw" mylnie podano daty następujących spotkań: LZS Suchodół — LZS Rogi „6. VI. 1954 r." zamiast „13. VI. 1954 r.", LZS Kozlówek — LZS Rogi „24. VI. 1954 r." zamiast „27. VI. 1954 r." i opuszczono termin spotkania przypadającego na dzień 6. VI. 1954 r. LZS Rogi — LZS Frysztak — co niniejszym prostuje się.

Sekretarz Kom. Sport. — Przewodn. Kom. Sport.
Żychiewicz Adam — **Schmidt Henryk**

Odbiorca: **Opłata poczt. uiszczona gotówką**

RzZG zam. 896 nakł. 700 A4 S-5-30091 13. V. 54.